Atentie! A aparut CONTINENTA SEXUALA!

Fara ea . . . nu mai faci fata!
Fiindca tine mai mult, este mai frumos si e
a ta pana la adanci batraneti!

... Ce minunat este sa faci dragoste...!

Da,dar...sa faci dragoste, nu sex.

E placut si sexul, dar dragostea ne face sa ne simtim si chiar sa fim buni, frumosi, generosi, puternici – poate chiar ca niste zei. Nu degeaba se spune ca, daca iubirea este infinita, imposibilul devine cu usurinta posibil.

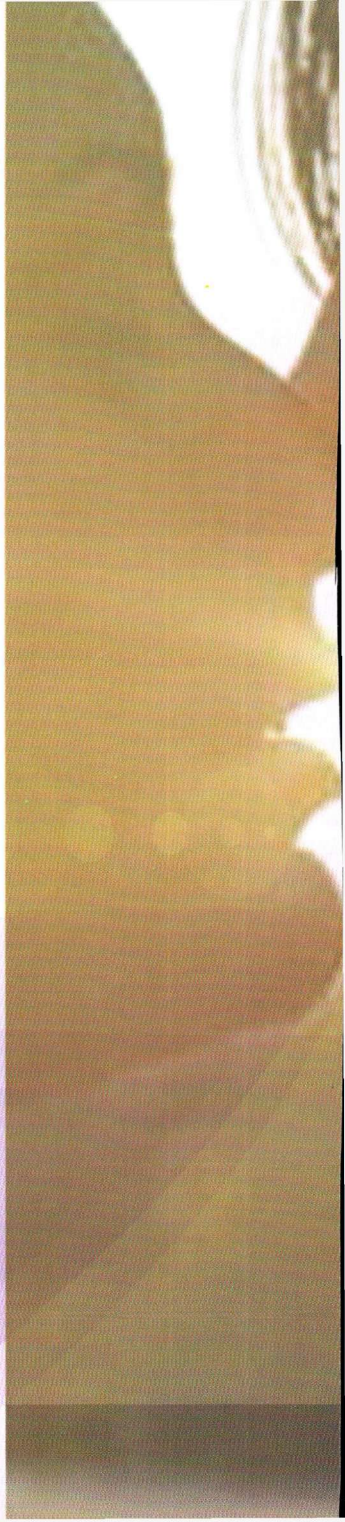
Dar ne-am putea intreba: care este diferenta intre dragoste si sex? Bineinteles, este chiar o foarte mare diferenta, fiindca aceasta este tocmai iubirea. Este minunat sa iubesti si sa fii iubit, dar o culme a iubirii este sa faci dragoste. Adica atunci cand iubirea lipseste, desi exista atractie sexuala – este sex -, iar atunci cand este si iubire, a face dragoste este o minunata realizare si o culme a iubirii.

Cu totii vrem sa iubim si sa fim iubiti, multi poate vrem sa facem dragoste, daca se poate, oriunde, oricand, oricat si pana la orice varsta dar, evident, nu cu oricine si nu oricum. Fiindca si despre a face dragoste se poate invata.

Dar oare se poate oriunde, oricat, oricand si cutremurator de frumos? Ei bine, da, aceasta este posibil si se realizeaza prin CONTINENTA SEXUALA. Ideea a venit la inceput din Orient, si a fost aplicata de-a lungul timpului de adeptii filozofiei tantrice indiene, de taoistii chinezi si din tarile invecinate. Era atunci o mare taina a vietii, cum sa faci iubirea ta sa infloreasca si, facand dragoste, sa devii fericit si puternic. Ajunsa in Occident, aceasta practica a iubirii – realizand continenta sexuala- a cunoscut o rapida raspandire, mai ales in ultimele decenii. Si la noi in tara sunt foarte multi oameni care au descoperit iubirea cu continenta sexuala si au adoptat-o. De ce credeti ca au facut aceasta alegere? Ei bine, fiindca merita!

Avantajele practicarii continentei sexuale:

- trairea unui numar foarte mare de orgasme –atat de catre barbat cat si de catre femeie – si o amplificare nebanuita a placerii
- prelungirea considerabila a duratei actelor sexuale si totodata aparitia unei stari de nesat, de dorinta puternica reciproca intre iubiti
- longevitatea vietii sexuale
- regenerarea si reintinerirea trupului, intarirea sistemului imunitar
- disparitia starilor de vlaguire somnolenta dupa actul amoros, aparitia unui tonus vital marit, buna-dispozitie, capacitate sporita de efort fizic si intelectual
- echilibru psihic, amplificarea creativitatii, trezirea inteligentei
- amplificarea farmecului personal atat la barbat cat si la femeie



- eliminarea completa a oricarui risc de graviditate nedorita
- pentru femei in special - reglarea menstruatiei, cresterea si armonizarea sanilor, descoperirea de noi placeri, trairea orgasmelor multiple prin prelungirea duratei actului intim, fapt imposibil in cazul actelor amoroase fara continenta

Dincolo de toate acestea avem sansa de a ne regasi pe noi insine ca fiinte complete, implinite si fericite, avand o viata armonioasa si echilibrata.

Bine, dar ce este continenta sexuala?

Ea inseamna, in principal, retinerea spermei in corpul barbatului, fara a fi eliminata prin ejaculari sau polutii, iar la femeie – lipsa descarcarilor explozive specifice din timpul orgasmului si reducerea secretiilor menstruale.

De ce sa retinem sperma? Din timpuri stravechi, oamenii au observat ca sperma pe care o poate ejacula un barbat in timpul vietii este o cantitate limitata, care, in functie de intelepciunea cu care o elimina, aceasta poate sa mai fie prezenta in corpul sau si la varste inaintate. Se cunosc exemple neindoielnice de barbati care au fost fertili si dupa varsta de 100 de ani. In mod curent vedem ca andropauza (perioada de repaus sexual la care barbatii sunt ''obligati '' spre sfarsitul vietii) este mult mai intarziata daca cel in cauza a dramuit mai atent rezerva sa seminala. Asa cum se petrece de obicei odata cu epuizarea ''rezervei'' de sperma si, deci, incetarea producerii sale in corp, scad mult vitalitatea, memoria, creativitatea, puterea fizica iar pentru cel in cauza devine clar ca batranetea a cam intrat in drepturi. Cei care au fost insa intelepti din acest punct de vedere, isi vad varsta doar cand se uita pe cartea de identitate, deoarece ei se simt inca in putere, iar oglinda le este inca o buna prietena, care ii arata mai tineri decat altii de varsta lor, care nu au practicat continenta sexuala.

Daca o femeie iubeste si practica si continenta sexuala, ea devine mult mai atragatoare, frumusetea si stralucirea ei durand uneori incredibil de mult. Prostituatele, insa, care au foarte des orgasme cu descarcare si fac sex fara sa iubeasca, se uzeaza repede, isi pierd frumusetea si decad fizic si psihic mult mai repede decat alte femei.

Exista, de fapt, o legatura foarte directa intre potentialul sexual prezent in corp si forta interioara a unui om, constatandu-se ca toti oamenii cu forta interioara deosebita au si un potential sexual puternic. S-a ajuns pana acolo, incat pentru a avea suficienta forta, barbatii sau femeile de cariera (oameni de afaceri, conducatori, politicieni, militari) – care nu cunosc continenta sexuala, au ajuns sa aiba relatii sexuale foarte rar.

Ei au ales astfel instinctiv abstinenta- o solutie partiala ce-i drept – deoarece au simtit ca intre a face dragoste fara continenta si cariera, prefera cariera.

Abstinenta nu este, totusi, o solutie, deoarece deseori barbatii tind atunci sa piarda potentialul sexual in somn, prin polutii, iar femeile prin secretii menstruale mai abundente si mai dureroase.

Concluzia este ca potentialul sexual este ca un dat fiziologic de la nastere si el poate fi folosit mai mult sau mai putin intelept, consumandu-se mai repede sau mai incet. Ne dam seama ca avem mare nevoie sa stim cum se poate realiza continenta sexuala.

Dar cum e posibil sa facem dragoste fara ejaculare sau fara descarcare enegetica exploziva (in cazul femeii)?

Totul porneste de la faptul dovedit stiintific ca starea de orgasm si ejacularea – la barbat sau descarcarea specifica – la femeie, nu sunt in mod obligatoriu legate una de alta. Se relateaza foarte multe situatii cand orgasmul este trait plenar fara ca aceste fenomene fiziologice de descarcare sa apara. Lumea stiintifica a propus si a dovedit, pentru a explica acest fenomen, teoria transmutatiei biologice a materiei la energii mici chiar in corpul uman. Aceasta arata ca sperma, la barbat, sau anumite substante si fluide sexuale, la femeie, se pot transforma in energie, dupa cunoscuta formula a lui Einstein, $E=mc^2$, si asta chiar in corpul omului. Din calcul reiese ca aceasta energie este enorma si ca ea ramane in corpul nostru la diferite nivele, oferindu-ne avantajele de care aminteam inainte.

Chiar daca avem sau nu timp si posibilatatea sa citim si sa verificam teoria stiintifica a acestui aspect fiziologic exceptional, fapt este ca el exista si putem sa il cunoastem direct, practicand noi insine continenta sexuala. Daca suntem neincrezatori, cea mai buna cale de a ne convinge este sa practicam noi insine, pentru a vedea cum functioneaza. Mai ales ca merita!

Fenomenul este de multa vreme cunoscut si a fost aplicat de multe ori in secret. Astfel au fost unii regi si conducatori ce urmareau sa obtina farmec si putere personala. Au existat curtezane si barbati care doreau sa obtina gloria sexuala, impresionandu-si iubitii, respectiv iubitele cu performantele lor erotice. Dar au fost si multi oameni care au actionat cu intelepciune, intelegand aceasta putere a sexualitatii ca fiind o valoroasa taina pentru armonizarea vietii.

In zilele noastre, cunoscutul star de muzica Sting a recunoscut, dupa unele insistente ca, aplicand continenta sexuala, face dragoste cu sotia sa uneori chiar si opt ore, cu o pauza de masa dupa patru ore. El spune ca a obtinut pe aceasta cale rezultate extraordinare, cu atat mai deosebite cu cat relatia cu sotia sa este acum mult mai armonioasa.

De asemenea, Raquel Welch, actrita exceptional de frumoasa, a practicat cu mare succes continenta sexuala in cuplu si a recunoscut ca o parte din farmecul sau si puterea de a trai armonios viata o datoreaza acestei practici.

Cum se face?

Ceea ce se urmareste este asa-zisul control al energiei sexuale pe care o simtim ca fiind proportionala cu intensitatea senzatiei erotice, iar prin controlul ei se intelege, in principal, impiedicarea cu orice pret a ejacularii, la barbat, sau a descarcarii explozive, la femeie.

Un aspect foarte important este sa fim foarte atenti si intuitivi cu privinta la semnalele care ni le da propriul nostru organism, sa avem un anumit bun simt si o masura potrivita in tot ceea ca facem. Desi exista niste regului, care sunt chiar foarte valoroase, nu trebuie sa luam nimic mecanic, ci sa adaptam mereu la ceea ce simtim si la ceea ca se petrece.

Realizand un preludiu de minim 10 minute, se fac apoi penetrari lente, blande, savurand vraja inefabila a actului amoros si frumusetea fiintei iubite, fiind insa atenti la energia sexuala care se amplifica din ce in ce mai mult. Tensiunea erotica va creste tot mai mult si vom simti ca suntem aproape de punctul in care ar putea avea loc o descarcare.

ACUM ESTE MOMENTUL CHEIE cand trebuie sa:

- ne oprim
- ramanem pe loc sau iesim brusc din contact (in functie de starea de excitare si experienta noastra)
- ne oprim respiratia, fie in retentie pe plin, fie pe gol
- contractam foarte ferm sfincterul anal
- contractam foarte ferm sfincterul urinar, ca atunci cand avem o nevoie foarte intensa de a urina, dar dorim sa impiedicam urinarea
- contractam foarte ferm muschiul pubococcigian (acest muschi se afla intre anus si sex)
- contractam foarte ferm muschii de la baza penisului sau cei ai vaginului si de la baza clitorisului

ASTFEL SE CONTRACTA INTREGUL PLANSEU PELVIAN aflat intre penis (clitoris la femei) si anus.

- contractam fesele
- tinem limba cat mai in spate, lipita de cerul gurii (fara a o inghiti, desigur)
- cu mintea vizualizam intens existenta unei energii in zona inferioara a corpului, localizata in organele genitale, pe care o vom dirija mental sa urce in partea superioara a corpului, cat mai sus, de-a lungul coloanei vertebrale. O vom concentra, de preferinta, in zona aflata in mijlocul fruntii.

Aceste actiuni se fac toate odata, cu intensitatea maxima sau doar unele dintre ele, dupa nevoie si in functie de eficienta constatata, 5-10 secunde sau cat dorim, pana cand tensiunea sexuala a scazut sub un anumit nivel, acceptabil pentru a putea continua fara sa pierdem controlul energiei sexuale.

Dupa aceasta reluam penetrarile, care vor fi mai degraba lente dacat rapide, atat cat simtim noi ca este potrivit pentru controlul eficient al energiei sexuale.

Daca simtim ca este necesar, putem chiar sa ramanem imobili perioade mai lungi de timp si sa realizam miscari doar cand simtim ca erectia tinde sa fie mai putin viguroasa, dupa care putem relua repausul (cu mentinerea contactului).

Toate actiunile fizice prezentate pana acum au o mare eficienta dar, cand folosim MINTEA FERM CONCENTRATA, eficienta creste foarte mult, uneori este posibil ca doar cu mintea, fara nici o actiune din cele descrise, sa putem realiza perfect controlul energiei sexuale.

Contractiile descrise si concentrarile mentale se pot realiza, de altfel, pe perioade lungi de timp, fara a ne opri din miscare (deci nu numai in momentele de criza). Prevenim astfel aparitia situatiei in care ne apropiem vertiginos de un moment periculos din punct de vedere al controlului energiei sexuale.

Daca totusi barbatul nu a apreciat bine si a ajuns intr-un punct dincolo de care ejacularea nu mai poate fi oprita, o ultima sansa este sa preseze cat mai puternic, cu varfurile a trei degete de la o mana, de-a lungul uretrei, in zona dintre anus si sex. In acelasi timp se vor mentine contractiile descrise si concentrarea mentala. In acest fel este posibil sa oprim ejacularea sau sa eliminam o cantitate mai mica de sperma, decat in cazul in care nu am fi aplicat acest procedeu.

Postludiul este foarte necesar si el trebuie sa fie intotdeauna realizat, dupa care este bine ca cei doi iubiti sa se separe, la o distanta cat mai mare, timp de cel putin 7 ore. Astfel apare o polarizare deosebita intre iubiti si la urmatoarea intalnire se vor simti atrasi si mai puternic unul de celalalt.

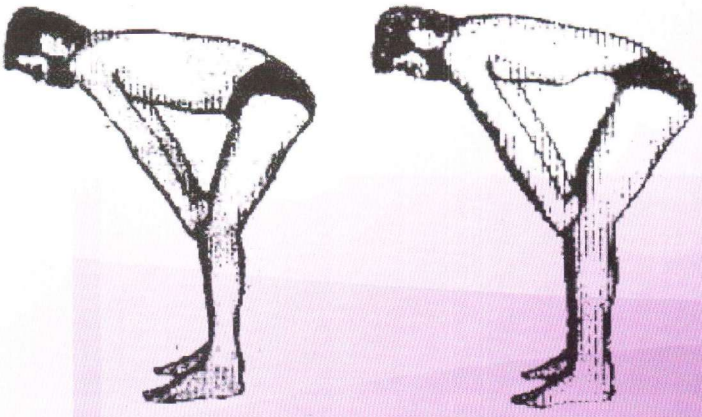
Daca un cuplu este continent, cum se mai pot face copii?

Desi continenta sexuala este, printre altele, o foarte buna metoda de contraceptie, nu este nici o problema in cazul in care un cuplu se hotaraste sa aiba un copil. Ejacularea poate avea loc doar la vointa, doar in scopul procreatiei.

Multi se pacalesc practicand amorul fara continenta in ideea ca Dumnezeu a spus ca omul sa se inmulteasca, dar nu a spus ca trebuie sa se faca acesta nelimitat, ca un scop permanent in viata.

Un procedeu exceptional!!

Dupa actul amoros, pentru a ne simti bine si a fructifica perfect efectele amorului cu continenta, este bine sa realizam de cat mai multe ori procedeul numit retractia abdominala. Acest procedeu imbunatateste



mult continenta sexuala, ajuta la eliminarea ejacularii precoce, a frustrarilor in caz de abstinenta sexuala, confera calm si luciditate. El se realizeaza astfel:

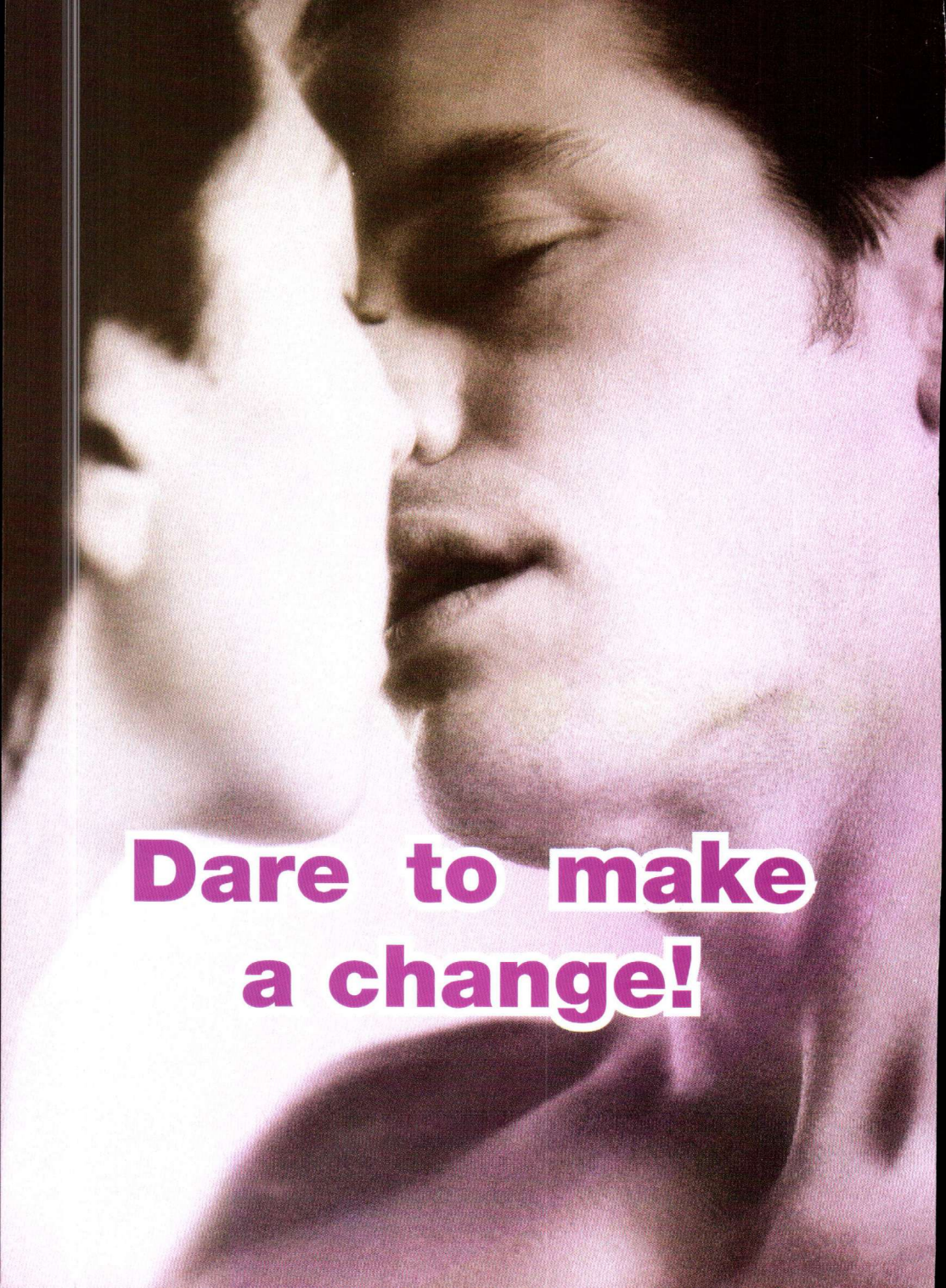
- pozitia de executie este in picioare, aplecat, cu mainile pe genunchi.
- la inceputul seriei respiram profund dupa care, printr-o expiratie ampla, urmarim sa golim plamanii de aer
- printr-o contractie puternica a diafragmei retragem puternic in sus si inapoi organele abdominale care parca tind sa se lipeasca de coloana vertebrala; desi pozitia aceasta poate parea insolita, ne ajuta sa

relaxam muschii abdominali; succesul tehnicii depinde de cat de bine realizam aceasta retractie a organelor abdominale.

- In timpul retractiei ne concentram, la fel ca in timpul actului amoros, ca energia din zona inferioara sa ajunga in partea superioara a corpului, cel mai bine la nivelul capului, in zona din mijlocul fruntii
- La sfarsitul retractiei relaxam diafragma, lasand organele abdominale in jos; atunci si numai atunci inspiram. Urmeaza o retentie pe plin lejera si reluam tehnica dupa cateva respiratii de voie.

Pentru efecte vizibile trebuie sa repetam acest procedeu de cel putin 30 de ori. Cel mai bine este sa realizam aceasta tehnica avand stomacul gol, singurele contraindicatii fiind in caz de ulcer, colita, apendicita, cand executia poate fi dureroasa.

Practicand continenta sexuala vom ajunge sa fim uimiti de performantele noastre sexuale. NU trebuie sa realizam aceasta ca un sport, folosind noile noastre capacitati pentru a impresiona persoane de sex opus. Continenta sexuala este un instrument, o abilitate prin care putem sa ne implinim viata personala si fiinta pe care o iubim. Prin actiuni lipsite de iubire fiinta decade, irosind darurile si capacitatile cu care a descoperit ca este dotata. De altfel, chiar si continenta sexuala este mai usor de mentinut atunci cand o practicam cu fiinta pe care o iubim si care ne iubeste.


Dare to make
a change!